

# こんだまびよう

令和4年10月  
聖籠町学校給食共同調理場

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
予定	園なし	亀小1年なし	園なし		★十三夜給食★
こんだて	ごほうサラダ 2こ にくだんご ごはん もずくのみそしる	のりナッツあえ いわしのもみじに ごはん とんじる	ヨーグルト (ナムル) ト ビビンバ (おぎごはん) キムチスーフ	なし(小) コロコロきゅうり やさしいチップス うどん おやこじる	園2こ 小中3こ すきこんぶいため きびなごフライ まめごはん いもだんごじる
食育メモ	<b>世界食料デー</b> 10月16日は「世界食料デー」です。10月16日の世界食料デーをきっかけに、食料問題について考え、解決に向けて行動する1か月です。食べたくても食べられない人がいることや、食品ロスなどの問題について、できることを考えてみませんか？	<b>いわしの日</b> 10月4日は「いわしの日」です。「104」という数字が「いわし」の語呂合わせになることから、決められました。いわしは、血液をサラサラにしてくれたり、脳のはたらきを良くしてくれる効果があるので、健康のためにも食べて欲しい食材です。	<b>カルシウム</b> ヨーグルトや牛乳には、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは、丈夫な歯や骨を作るために欠かせない栄養です。ヨーグルトや牛乳がいにも、小魚、大豆、海藻などにも多く含まれています。	<b>れんこんクイズ</b> れんこんにはたくさんの穴があいていますが、この穴には大切な役割があります。どんな役割でしょうか？① 栄養を運ぶ ② 空気を運ぶ ③ 水を運ぶ わかりましたか？正解は②です。れんこんが呼吸をするための空気を運ぶ役割があります。	<b>十三夜</b> 明日10月8日は、十三夜です。十三夜は、十五夜と同じように、お月見をし、食べ物の収穫を祝う行事です。十三夜は、「豆名月」とも呼ばれ、その時期に収穫された大豆などをお供えます。秋の美りに感謝して、今日も残さずいただきます。
予定	10 スポーツの日	11 ★目の愛護デー給食&アルピランチ★	12	13 山小なし	14 山小なし 亀小2年なし
こんだて	めがせ1昇格! がんばれアルビ!! ピラフ アルピスーフ	フレンチサラダ さけチーズかつ ごはん なめこじる	カレーもやし ぶたにくのアップルソース ごはん なめこじる	しおもみ こざかなのいりに ごはん さといものそばろに	さっぱりサラダ チリコンカン せわり コッペパン あきのシチュー
食育メモ		<b>オレンジ色の食べもの</b> 今日は目の愛護デー&アルピおうえん給食です。にんじんには、目に良い栄養である「ビタミンA」が多く含まれているため、オレンジ色をしています。アルピカラーは、みても、食べても、私たちが元気にしてくれますね。	<b>アップルソース</b> アップルのアップルソースは、「まだ出してください」とよくリクエストされる料理です。すりおろしたりんご、たまねぎ、しょうゆ、酢、砂糖を煮詰めて作ります。肉にかけても、魚にかけてもおいしい万能ソースです。	<b>ちりめんじゃこ</b> ちりめんじゃこは、いわしの稚魚を塩ゆでし、天日に干して乾燥させたものです。干している様子が、織物の「縮緬」に似ていることから、ちりめんじゃこ、と呼ばれるようになりました。カルシウム、ビタミンDなどが豊富に含まれています。	<b>チリコンカン</b> チリコンカンは、ひき肉と豆をトマトとスパイスで煮込んだ料理です。メキシコの豆料理が発源して、アメリカのテキサス州で生まれた料理と言われています。色々な食べ方がありますが、今日はパンにはさんで食べてみましょう。
予定	17 ★園リクエスト給食★	18	19 ★食育の日給食(さりいも)★園5歳児なし	20	21 ★めがせ1!アルピおうえん給食★中なし
こんだて	シューアイス ちゅうかきゅうり ミニからあげ あきやさいかレー (おぎごはん)	くまわかめのいためもの ぎょうざロール ごはん ごもくどうふ	さりいもサラダ さほのカレーやき ごはん けんちんじる	えだまめサラダ かぼちゃコロッケ ソフトめん ミートソース	よろこぶあえ とりてん アルピごはん のっぺじる
食育メモ	<b>世界食料デー</b> 10月16日は、「世界食料デー」です。世界には、食べ物が十分に食べられない人がたくさんいます。食事をするときには、食べたくても食べられない人のことを考え、残したもったいない、という気持ちを持ってもらいたいと思います。	<b>お茶碗一杯のお米</b> お茶碗一杯のお米の量は、品種や炊き方によって異なりますが、だいたい13250粒くらいだそうです。これは、稲にすると、約2株分の量です。聖籠町の農家のみなさんが大切に育ててくださったお米です。残さずいただきます。	<b>さりいもサラダ</b> 聖籠町の特産物といえば、さりいもです。さりいもは、聖籠町の砂地で栽培される里芋で、芋肌が白く、食べると、ねっとり、もっちりとした味わいが特徴のおいしい芋です。	<b>食品ロス</b> 日本では、食品ロスが問題になっていますが、世界では、食べ物が不足している国があります。食品ロスを減らすことと、おなかをすかせている人たちに0にすることがSDGsの目標のひとつです。自分ができることは何か考えてみましょう。	<b>えんぎの良い食べ物</b> 今週末、アルピ最終戦の勝利を願って、縁起の良い食べ物を集めました。とりてんは「点を取る」、こんぶは、「よろこぶ」という意味があります。のっぺも新潟県産のお祝いにおかせない料理です。みんながよろこぶ結果になるといいですね。
予定	24 蓮小なし	25 ★おたんじょう日給食★	26	27	28
こんだて	ひじきのいために さけのさいきょうやき ごはん ゆばのすましじる	はるさめサラダ チョコプリン 園1こ 小中2こ わかめごはん かふうスーフ	チーズきりざい いかのこめこあげ ごはん さりいものさわにわん	きりぼしだいこんのちゅうかあえ ちゅうかポテト マーボーどん (おぎごはん)	アーモンドサラダ ハンバーグ スライスチーズ こめこパン ポトフ
食育メモ	<b>ゆば</b> ゆばは、大豆から作られる食品です。大豆をしっかりと煮た大豆を、鍋であたためると、表面に薄い膜がはります。その膜がゆばです。今日のようにお吸い物の具として使う他に、お刺身のように醤油をつけて食べられます。	<b>10月のお誕生日給食</b> 10月のお誕生日給食です。10月うまれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。給食に毎日出る牛乳は、新潟県で作られています。牛一頭から、一日に約20~30Lの牛乳が作られます。200mlにすると、100~150本にもなる量です。	<b>いかクイズ</b> 私たち人間には心臓が1つしかありませんが、いかは、心臓が3つあります。なぜ3つあるのでしょうか？① 死ににくくするため ② たくさんの足を動かすため ③ 速く泳ぐため…わかりましたか？正解は③の速く泳ぐためです。	<b>さつまいもの歴史</b> さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカで生まれました。日本には、1600年ごろ中国から伝わり、徳川八代目将軍、徳川吉宗の頃に、青木昆陽という学者によって全国に広められました。	<b>ポトフ</b> ポトフは、フランスの料理です。ソーセージや、野菜を、じっくり煮込んで作ります。フランス語で「ポト」は鍋、「フ」は火という意味があるので、「火にかけた鍋」という意味になるそうです。
予定	31 ★ハロウィン給食★亀小なし	<b>今月の地場産物</b>			
こんだて	ハロウィンサラダ かぼちゃプリン ハヤシライス (ターメリックライス)	こめ・こめこ とうふ あつあげ みそ だいず ながねぎ さといも なし			
食育メモ	<b>ハロウィン</b> ハロウィンは、毎年10月31日に行われる祭りです。かぼちゃをくりぬいた「ジャック・オ・ランタン」を飾ったり、仮装をしたりします。今日の給食のサラダの中に、ジャック・オ・ランタンが入っているので、探してみてください。				
		<b>感謝を込めて 残さず食べよう!</b>  わたしたちの食事は、多くの方がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。			